



## Szpinakowo-bazyliowe kopytka bez glutenu

★★★★★(1)

60 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

334 kcal / 1 porcję (228 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 146.56 kcal 7.33%	Białko 3.21 g 6.42%	Węglowod. 32.26 g 11.95%	Tłuszcze 0.95 g 1.36%	Błonnik 1.47 g 5.88%	<b>GDA</b> 7.33%
--------------------------------------	---------------------------	--------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 90g
- Ziemniaki - 500g (6  $\frac{2}{3}$  sztuki)
- Skrobia ziemniaczana - 160g (6  $\frac{1}{2}$  łyżki stołowej)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Szpinak świeży - 80g
- Bazylia świeża - 30g (6 gałązek)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1.** Ugotuj kaszę jaglaną. Odcedź i wystudź pod strumieniem zimnej wody. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie, odcedź i wystudź.

**KROK 2.** W maszynie do mielenia zmiel na drobnym oczku kaszę, ziemniaki, szpinak oraz bazylię.

**KROK 3.** Dodaj jajo i sól, wymieszaj. Następnie wsyp mąkę ziemniaczaną i zagnieć ciasto.

**KROK 4.** Odrywaj od ciasta niewielkie kawałki, a następnie formuj na posypanej mąką stolnicy lub stole cienki wałek. Małym nożem wykrawaj skośnie kopytka. Wrzucaj do wrzącej osolonej wody, gotuj do momentu wypłynięcia na powierzchnię.

\*Kopytka doskonale pasują posypane fetą lub parmezanem lub z dodatkiem bazyliowego pesto :)

Smacznego!

